

Wat is ACT?

ACT= Acceptatie en Commitment Therapie.

Deze therapie is een van de nieuwere therapievormen binnen de cognitieve gedragstherapie.

Verklaringsmodel van ACT: Waarom lijden mensen?

Een hele logische, automatische, menselijke reactie bij pijn is de pijn proberen te vermijden en weg te maken. Uit onderzoek blijkt echter dat het uit de weg gaan van pijnlijke innerlijke ervaringen niet kan, dat wat er is is er al. Verder leidt de strijd met pijnlijke innerlijke ervaringen tot meer lijden en kan de tijd, energie en aandacht die in de strijd gaat zitten niet gebruikt worden voor waardevolle dingen in het leven. Zo komen mensen terecht in een vicieuze cirkel van lijden. De processen die hier mee te maken hebben gelden voor alle mensen. De mate en vorm waarin mensen hier in verstrikt raken verschilt per persoon.

In ACT staat het versterken van de psychologische flexibiliteit centraal. Hoe groter de psychologische flexibiliteit:

- hoe meer er sprake is van controle over je eigen gedrag,
- hoe beter je de werkelijkheid kunt zien zoals hij is en hoe beter je daardoor op een adequate manier kunt reageren,
- hoe meer contact met het nu en met jezelf,
- hoe groter de kans op een leven dat als zinvol en rijk ervaren wordt.

Er zijn zes aandachtspunten die in de therapie steeds terugkomen, waarbij we werken aan het bevorderen van psychologische flexibiliteit:

Psychologische inflexibiliteit	Psychologische flexibiliteit
Geen contact met het hier en nu. De aandacht gaat naar het verleden, de toekomst, verhalen in het hoofd.	Er is contact met het hier en nu, contact met het lichaam en de vijf zintuigen.
Er is sprake van verzet tegen dat wat is zoals het is. Verzet tegen innerlijke, als negatief ervaren sensaties, gedachten, herinneringen en emoties	Er is acceptatie van dat wat is zoals het is, ook als het als negatief of pijnlijk ervaren wordt.
Gedachten worden ervaren als belangrijk, de waarheid en als sturend voor keuzes die je maakt.	Gedachten worden ervaren als voorbijgaande gebeurtenissen in het hoofd waar je van een afstand naar kunt kijken. Ze zijn soms bruikbaar en soms niet.
De ervaring van het zelf valt samen met gedachten, emoties, rollen en verhalen over zichzelf. Als die negatief zijn worden ze ervaren als bedreigend voor het zelf.	Gedachten, emoties, verhalen over het zelf worden ervaren als voorbijgaand. Er is contact met het deel van het zelf dat constant en onveranderlijk is.
Er is weinig richting in het leven, geen duidelijkheid over wie je wilt zijn, weinig contact met dat wat waardevol is.	Er is sprake van een duidelijk beeld van wat waardevol is, hoe je wilt zijn als persoon en hoe je je leven wilt inrichten.
Het gedrag is gericht op korte termijn behoeftebevrediging en vermijding van pijnlijke ervaringen.	Het gedrag is gericht op het vormgeven van waarden in het leven, ook als dat betekent dat je mogelijk pijn of ongemak tegenkomt.

ACT combineert effectief gebleken onderdelen van bv. cognitieve therapie (bewust worden van gedachten), en exposure (blootstelling aan beangstigende situaties). ACT voegt daar acceptatie, mindfulness en defusie (ervaring zien zoals het is en niet zoals je gedachten zeggen dat het is) aan toe. In de therapie wordt gewerkt met allerlei oefeningen om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens, om deze te aanvaarden zoals ze nu zijn én er een gezonde afstand van te leren nemen zodat je er niet meer door wordt meegesleept en ze je gedrag –en dus je leven- niet meer bepalen. De therapie is ervaringsgericht. Er wordt gewerkt met verhalen, metaforen, doe-oefeningen en ervaringsgerichte oefeningen.

Het is normaal voor het therapeutische proces dat je te maken krijgt met ups en downs. De ene keer ga je met stappen vooruit en soms lijkt het alsof je weer bij af bent. Je zult anders tegen dingen aan gaan kijken en dat heeft tijd nodig om zijn plek te krijgen. De ene keer kan je het geleerde in de praktijk brengen, de andere keer zit je ineens weer in oude reactiepatronen. Als je geneigd bent pijnlijke emoties en moeilijke dingen uit de weg te gaan, dan kan het zijn dat je op een bepaald moment wilt stoppen met de therapie. Als je tegen dit soort dingen aan loopt is het belangrijk die te bespreken met je therapeut. Ze zijn onderdeel van de therapie en jullie kunnen samen kijken hoe je er mee om kunt gaan. De therapie en therapeut vragen vertrouwen en commitment om het proces aan te gaan en je oordeel over of het werkt nog even uit te stellen. Maar aan de andere kant vraagt de therapie ook om goed te ervaren of het uiteindelijk werkt voor jou. Dat wat werkt is belangrijk en als het niet werkt dan is het niet zinvol om er mee door te gaan. Het vraagt wel om het een kans te geven, om open te staan voor nieuwe manieren van kijken en reageren. Dan kunnen jij, de anderen en de wereld ruimer en kansrijker blijken dan je dacht.

Op onze website kun je informatie, oefeningen en filmpjes vinden. Dat kun je downloaden via <https://act-psychologen.nl/zelf-actief-met-act/>

Boekentip: “De valstrik van het geluk” van R. Harris. Het lezen van dit boek kan een waardevolle verdieping en aanvulling geven tijdens de behandeling.

App:

29K: Een app die je in het dagelijks leven helpt om stappen te zetten richting psychologische flexibiliteit. Concrete oefeningen en mindfulnessoefeningen (in het Engels)

Mindfulness Mentor: een app waarmee je in je eigen tempo een mindfulness training kan volgen.